

「食物アレルギー」

食物アレルギーとは

人の体には、体内に侵入してきた病原菌や有害な物質を攻撃して身を守る免疫という仕組みが備わっています。しかし、本来無害な食物に過剰に反応してしまい、かえって体にとって不利益な症状を起こしてしまうことがあります。これを食物アレルギーといいます。食物アレルギーでは、じんましん、まぶたや唇の腫れ、咳、喘鳴、呼吸困難、吐き気、腹痛など様々な症状がみられます。

アナフィラキシーとは

時に、複数の症状が同時に現れて急激に悪化することがあり、このような全身の激しいアレルギー反応をアナフィラキシーといいます。特に、血圧が下がったり意識がはっきりしなくなったりした場合は大変危険な状態で、これをアナフィラキシーショックといいます。アナフィラキシーがみられた場合には、急いで対応する必要があります。救急車を呼び、エピペンを処方されている場合にはすぐに使用します（後述）。

運動誘発アナフィラキシー

原因となる食物を食べただけでは症状はみられず、それに運動が加わることでアナフィラキシーを起こす場合があります。これを運動誘発アナフィラキシーといいます。原因となる食物は小麦、エビ、カニが多く、多くの場合、食後2時間以内に運動をすると症状が現れます。念のため食後4時間くらいは運動を控えた方がよいとされています。

エピペン

アナフィラキシーを起こしたことがある人や起こす可能性が高い人は、エピペンというアドレナリンの注射薬を処方されていることと思います。アナフィラキシーの症状がみられたら、すぐに太ももの前外側に注射します。強く押し付けると、中から針がでてきて薬液が注入されるしくみになっています。緊急時には衣服の上から注射することもできますし、医療関係者以外の方が使用しても罰せられることはありません。



(エピペンホームページより引用)

サッカー競技における対策

まずはアレルギーの原因や症状、緊急時の対応、連絡先などの情報を本人、保護者、指導者の間でしっかり共有することが重要です。日本サッカー協会の「食物アレルギーに関する情報票」を利用するとよいでしょう。

青森県サッカー協会医学医員
照井君典（弘前大学小児科）